

MI GUÍA PARA LA ALERGIA



Use los productos solo como se indica.

UNA GUÍA PARA COMPRENDER SUS ALERGIAS

ADENTRO Y AFUERA

¿LE SUCEDE ALGO SIMILAR?

- No puede parar de frotarse la nariz y los ojos con picazón.
- Tiene la nariz y los ojos tan llorosos que es como si acabase de ver una película triste.
- Siente pánico después de usar el último pañuelo descartable.
- Se ha sentido avergonzado por una sinfonía de estornudos incontrolable.

Si esto le sucede, ¡puede padecer de alergias!

Domine las alergias hoy mismo con Mi Guía para la Alergia: una Guía para Comprender sus Alergias, Adentro y Afuera.

¿QUÉ HAY EN ESTA GUÍA?



ASPECTOS BÁSICOS
SOBRE LAS ALERGIAS



MANEJO DE LAS ALERGIAS



HERRAMIENTAS Y
APLICACIONES



PRODUCTOS



PONGA A PRUEBA SU CONOCIMIENTO SOBRE LAS ALERGIAS

	SÍ	NO
1. ¿El clima afecta la cantidad de polen en el aire?	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿El momento del día afecta el conteo de polen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Las alergias son hereditarias de padres a hijos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Afeitar a mi perro ayudará a reducir mis alergias?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ya sea que haya respondido 1 pregunta o las 4 correctamente, hay datos interesantes para aprender acerca de las alergias. Visite [Zyrtec.com](https://www.zyrtec.com) para descubrir lo que necesita saber para dejar de sufrir alergias.

RESPUESTAS: 1. Las condiciones climáticas tienen un papel importante en el conteo de polen. Dos consejos sencillos para tener en cuenta: Quédese adentro cuando está ventoso y salga después de una tormenta fuerte. 2. Los conteos de polen suelen ser más altos por la mañana y a principios de la tarde, aunque hay excepciones. Se recomienda permanecer adentro durante las horas pico de polen. 3. La tendencia a presentar alergias puede ser hereditaria, lo que significa que puede pasarse de padres a hijos. El hecho de que uno de sus padres tenga alergias aumenta su riesgo de tener una o más de estas. Aunque el tipo específico no se herede, las posibilidades aumentan. 4. Al afeitar a un perro solo se quita su pelaje. La caspa, la saliva y la orina son las culpables de las alergias a los animales.



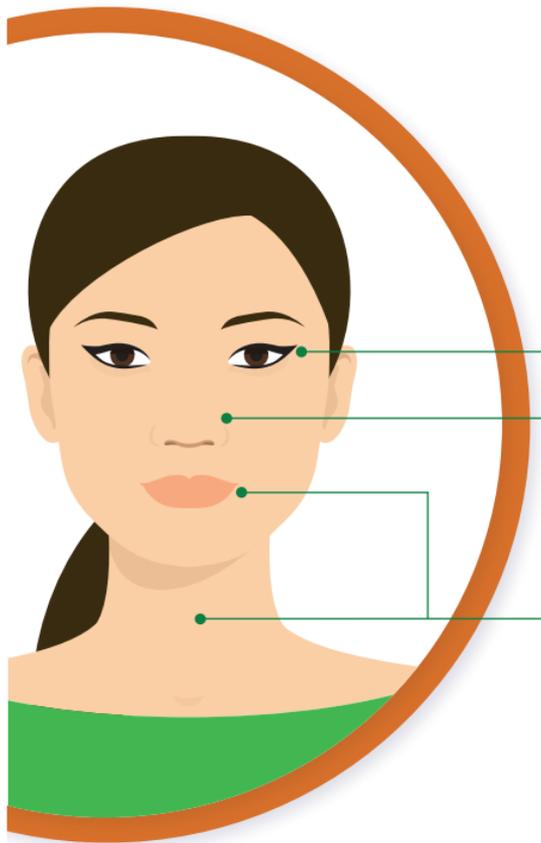


¿TENGO ALERGIAS?

COMPRENDER LOS SÍNTOMAS DE ALERGIA

¿Picazón nasal? ¿Ojos acuosos, irritados? Es posible que su cuerpo esté intentando decirle algo. Su cuerpo puede reaccionar al entrar en contacto con una sustancia normalmente inofensiva, como el polen o la caspa animal. Es posible que tenga alergias si tiene alguno de los síntomas que se muestran debajo, o todos.

Identifique sus síntomas para descubrir si tiene alergias



Ojos

- Se frota los ojos porque le pican.
- Ojos acuosos y con picazón.
- Leve enrojecimiento después de frotarse los ojos.

Nariz

- Se frota la nariz debido a picazón.
- Estornuda varias veces seguidas.
- Goteo nasal de líquido acuoso y transparente.
- Tiene dificultad para respirar por la nariz porque está tapada.

Garganta/Boca

- Picazón de garganta o del paladar.



¿Realidad o ficción
sobre las alergias?
Haga la prueba.

Las alergias pueden ser confusas. Pruebe sus conocimientos sobre percepciones erróneas comunes y aprenda algunos datos útiles sobre las alergias en Zyrtec.com.

¿ALERGIAS O RESFRIADO?

NO SE DEJE ENGAÑAR

¿Estornuda mucho? ¿Se siente muy mal? Podría ser una alergia o un resfriado. Es engañoso, pero para obtener el alivio adecuado, debe saber cuál de los dos padece.

ALERGIA

frente a

RESFRIADO



Los síntomas pueden desarrollarse inmediatamente después de la exposición a los desencadenantes de sus alergias

Los síntomas se presentan lentamente y son más leves al comienzo



Goteo nasal transparente y acuoso

Goteo nasal que comienza siendo transparente y se vuelve espeso y con color



Los síntomas pueden durar más de 2 semanas o ser recurrentes

Duran de 7 a 10 días



Picazón nasal

Puede tener una fiebre leve



Ojos irritados

Dolor de garganta



Los síntomas pueden aparecer al comienzo de la temporada (como primavera)

Molestia leve



Algunos síntomas, como los estornudos, son comunes tanto en las alergias como en los resfriados.



¿Alergia o resfriado?
Descúbralo.

Pruebe sus conocimientos en [Zyrtec.com](https://www.zyrtec.com) ahora y la próxima vez que los síntomas lo confundan, sabrá qué medicamentos tomar.



¿QUÉ LAS DESENCADENA?

ALERGIAS ESTACIONALES O DE TODO EL AÑO



Alergias estacionales de primavera u otoño: al aire libre

- Son causadas por desencadenantes externos, como el polen.
- Los síntomas en nariz y ojos comienzan en la primavera o el otoño cuando aumentan los conteos de polen.
- Algunos tipos de polen alcanzan el pico en los meses de verano y pueden causar síntomas.



Alergias de todo el año: en interiores

- Son causadas por desencadenantes de espacios interiores, como ácaros del polvo y caspa animal.
- Debido a que puede estar expuesto a desencadenantes de espacios interiores, los síntomas en nariz y ojos pueden presentarse durante el día o la noche, y pueden repetirse todo el año.



Ambos: aire libre e interiores

- Algunas personas alérgicas tienen tanto síntomas estacionales como recurrentes todo el año.

En las páginas siguientes descubrirá algunos métodos simples que lo ayudarán a manejar sus alergias.

Usted:



- Conocerá los factores desencadenantes y los consejos para cada estación. Reconocer su reacción a los desencadenantes estacionales es el primer paso para disfrutar del aire libre nuevamente.



- Encontrará los lugares ocultos donde pueden acechar sus desencadenantes y aprenderá a transformar sus espacios para poder respirar mejor cuando esté en casa.



¿Moho oculto en su casa?

Descubra los signos y síntomas en [Zyrtec.com](https://www.zyrtec.com).

CONSEJOS PARA QUIENES SUFREN DE ALERGIAS ESTACIONALES:

Consejos para el verano

- Haga que alguien que no sufra de alergias corte el césped, ya que el polen del pasto está en todos lados.
- Considere vacacionar en áreas con bajo conteo de polen (como la playa).



Consejos para el otoño

- Dúchese después de pasar tiempo al aire libre y cámbiese la ropa.
- No cuelgue la ropa afuera para que se seque para evitar la ambrosía que está en el aire.
- Para una limpieza rápida, considere usar toallitas faciales para eliminar pequeñas partículas como el polen, el polvo, la suciedad y otras impurezas, a la vez que suaviza la piel.



Evitar sus desencadenantes de alergias estacionales puede ayudarlo a sentirse mejor

Consejos para el invierno

- Durante el invierno estará adentro con más frecuencia. Lea para saber dónde pueden esconderse los desencadenantes de alergias en su hogar.
- El polen de los árboles, como aliso y arce, comienza a esparcirse por todos lados al final del invierno.

Consejos para la primavera

- Evite salir por la mañana, cuando los conteos de polen suelen ser más elevados.
- Mantenga las ventanas de la casa y del auto cerradas y use el aire acondicionado.
- Recuerde que los síntomas de la alergia pueden empeorar en los días cálidos, secos y ventosos, y ser más leves en los días lluviosos, nublados y sin viento.



¿Árboles, césped, malezas... heno?

Descubra los signos y síntomas de alergias en Zyrtec.com.

CONSEJOS PARA PERSONAS QUE SUFREN DE ALERGIAS TODO EL AÑO: EVITAR LOS DESENCADENANTES EN EL INTERIOR

Nos encanta estar en casa. Lamentablemente, a los desencadenantes ocultos también. Descubra sus desencadenantes y reciba consejos para reducirlos en su hogar.

Ácaros del polvo

- No se pueden ver a simple vista.
- Se asientan en la cama, los muebles revestidos y las alfombras.
- Gustan de la humedad y de las temperaturas altas.

Consejos

- Use colchones y fundas de almohada a prueba de ácaros.
- Lave las sábanas y mantas con agua caliente (130 °F) y use la secadora todas las semanas.
- Mantenga baja la humedad de la casa (por debajo del 50%).

Caspa de animales

- Las alergias por animales suelen ser causadas por gatos y perros.
- Los síntomas son desencadenados por la caspa animal (que se encuentra en la piel) o la saliva, no el pelo.

Consejos

- Minimice el contacto con las mascotas y manténgalas afuera de la habitación.
- Aspire las alfombras de forma regular y evite los muebles revestidos.

Moho

- El moho y los hongos viven en espacios interiores húmedos.

Consejos

- Limpie el crecimiento de moho que puede desarrollarse en áreas como cortinas de ducha, paredes del baño, el lavabo y los estantes, y bajo alfombras dañadas por el agua.
- Arregle las tuberías con fugas.



¿Será cierto?

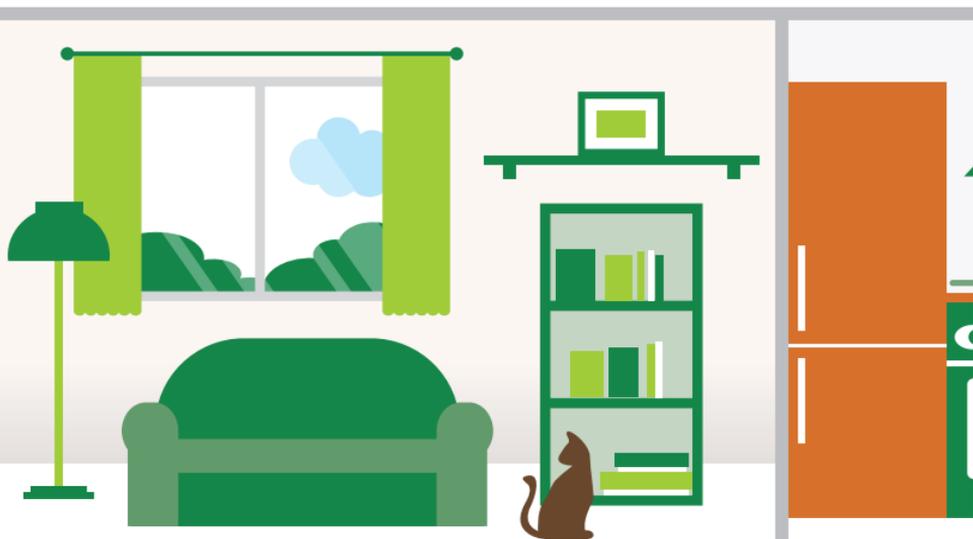
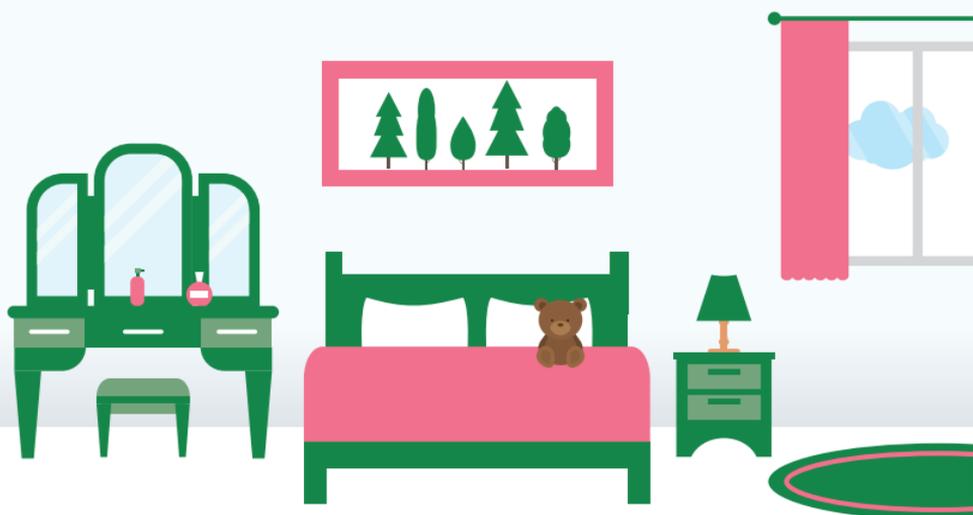
¿Sabía que los ácaros microscópicos del polvo dejan excrementos en la ropa de cama que pueden provocar reacciones alérgicas? Descubra qué hacer en [Zyrtec.com](https://www.zyrtec.com).

Conozca cómo combatir los desencadenantes comunes de alergias en cada habitación de su casa



DORMITORIO

Desempolva, aspire y lave las sábanas semanalmente.



SALA DE ESTAR

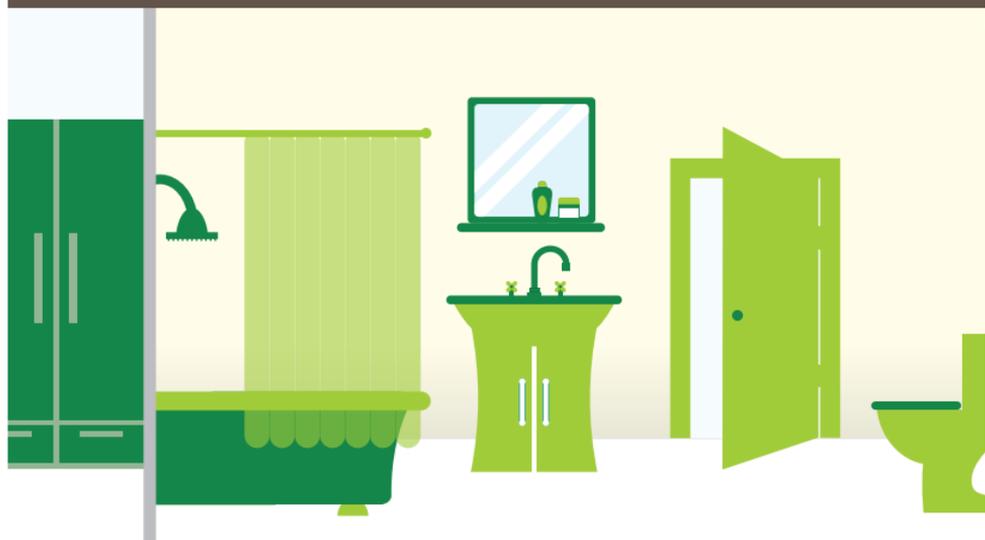
Use cortinas lavables o reemplace las persianas horizontales con persianas enrollables que se puedan lavar.

Descubra dónde se esconden los alérgenos molestos en su hogar



BAÑO

Limpie la cortina de ducha después del uso.



SÓTANO Y LAVADERO

Guarde la ropa y los artículos de colección en recipientes plásticos para minimizar el polvo y la humedad.

CONSEJOS PARA CONTROLAR LAS ALERGIAS DE LOS NIÑOS

Los niños pueden estar expuestos a desencadenantes internos (como ácaros, moho y caspa animal) y desencadenantes externos (como árboles, malezas y polen del pasto) durante sus actividades diarias.

- Haga que se duchen o se bañen al final del día para eliminar alérgenos de la superficie del cuerpo y del cabello.
- Limpie con regularidad. Aspire las alfombras con frecuencia usando una aspiradora equipada con un filtro HEPA y lave los peluches con agua caliente todas las semanas.
- Use un acondicionador de aire equipado con un filtro HEPA y mantenga las ventanas y puertas cerradas para evitar que el polen y el moho entren en su casa.

ALERGIAS Y FAMILIA



**HASTA EL 80% DE LOS NIÑOS
CUYOS PADRES TIENEN ALERGIAS
TAMBIÉN LAS DESARROLLAN¹**

**LOS NIÑOS
PUEDEN TENER
ALERGIAS
A CUALQUIER EDAD²**



**LOS SÍNTOMAS DE LA
ALERGIA
PUEDEN COMENZAR
TAN PRONTO COMO A
LOS 2 AÑOS²**

CONTROLE SUS ALERGIAS:

CLAVES PARA SENTIRSE MEJOR

- **Comprenda sus síntomas de alergia.**
 - **Reconozca sus síntomas de alergia.**
 - **Use sus medicamentos antialérgicos.**
-



Antihistamínicos

- Bloquean la histamina, que es la principal sustancia química que causa estornudos, goteo nasal, ojos acuosos, irritados, y picazón nasal y de garganta.
- Disponible sin receta como comprimidos orales y gotas para los ojos.



Descongestivos

- Estrechan los vasos sanguíneos que están inflamados debido a las alergias y ayudan a aliviar la nariz tapada, además de la congestión y la presión en los senos nasales.
- Disponibles como comprimidos orales y aerosoles nasales.
- También disponibles como comprimidos orales en combinación con antihistamínicos.



Aliviadores de síntomas de alergias nasales (glucocorticoides)

- Reducen la inflamación causada por la histamina y muchas otras sustancias químicas que se liberan en respuesta a los desencadenantes de la alergia.
- Estos productos químicos causan congestión nasal y otros síntomas de alergia nasal, como estornudos, goteo nasal y picazón.
- Brindan alivio máximo de los síntomas cuando se toman regularmente.
- Están disponibles como aerosoles nasales.



Otras opciones de tratamiento

- Gotas nasales salinas y lubricantes oculares.
- Para obtener información sobre otros tratamientos, como vacunas contra las alergias o bloqueadores de leucotrienos, hable con su alergista.

Algunos medicamentos son de venta libre y otros requieren una receta. Asegúrese de leer las etiquetas y usar los productos solo como se indica.

POLEN: MES POR MES

BAJO     ALTO	 ÁRBOLES	 CÉSPED	 MALEZAS
NIVEL DE POLEN			
ENERO: El polen de cedro es alto en el sur, pero bajo en el resto de los Estados Unidos.			
FEBRERO: El polen de los árboles, como aliso y arce, se esparce por todos lados.			
MARZO: El polen de los árboles es dominante, pero el de las malezas y el pasto podría comenzar a presentarse si la primavera se adelanta.			
ABRIL: Este es el mes de mayor polen de los árboles, como pino, mora y sauce.			
MAYO: Es un mes doblemente complicado debido a que el polen de los árboles y del pasto se eleva en todos lados.			
JUNIO: Este es el mes de mayor polen del pasto, como Bermuda, centeno y avena.			
JULIO: Cuando comenzamos a sentir algo de alivio del polen de los árboles, comienza a presentarse el polen de las malezas.			
AGOSTO: Las malezas como bledo, ambrosía y ortiga están en su apogeo.			
SEPTIEMBRE: El punto máximo del polen de las malezas, con partículas de polen que se esparcen fácilmente con el viento.			
OCTUBRE: Las malezas aún abundan en el sur y el oeste; por lo demás, el aire está bastante limpio.			
NOVIEMBRE: Es un buen mes para las alergias al aire libre; el polen de las malezas está finalizando.			
DICIEMBRE: Los alérgenos exteriores están desapareciendo, excepto la fastidiosa "fiebre del heno" en el sur.			



¿Sabía que...?

Los desencadenantes de alergias pueden variar por región. Pruebe la **Aplicación ZYRTEC® ALLERGYCAST®*** para registrar los desencadenantes en su área.

*Se aplican tarifas de datos estándar.



FAMILIA DE PRODUCTOS BENADRYL®



Use los productos solo como se indica.

- De 4 a 6 horas de alivio de los peores síntomas de la alergia.*
- Brindan un alivio efectivo de las alergias cuando más lo necesita: de día o de noche.
- Disponible en LIQUI-GELS®†, ULTRATABS® sin colorantes y Comprimidos de Concentración Extra.

*Alivia el goteo nasal, los estornudos, la picazón de nariz y garganta y los ojos acuosos, irritados.

†LIQUI-GELS® es una marca comercial registrada de Catalent Pharma Solutions, Inc.



Obtenga más información en Benadryl.com.

VISINE® ALIVIO PARA ALERGIAS DE LOS OJOS



Use el producto solo como se indica.

- Alivio para los síntomas oculares por alergia con la potencia de la receta original.
- Está probado clínicamente que alivia los ojos enrojecidos y con picazón.



Obtenga más información en [Visine.com](https://www.visine.com).

FAMILIA DE PRODUCTOS DE ZYRTEC®



Use los productos solo como se indica.

- Actúa rápidamente* y conserva la potencia.
- Alivio de alergias al aire libre y en interiores.
- Potencia de la receta original.
- Disponible en Geles Liquidos, Comprimidos Originales y Comprimidos Masticables.

*Comienza a hacer efecto a la hora y es el doble de efectivo si lo toma de nuevo al día siguiente.



Obtenga más información en Zyrtec.com.



OBTenga un pronóstico de ALERGIAS con la aplicación ALLERGYCAST®*†

Además de las predicciones diarias de gravedad de los síntomas, obtendrá una aplicación fácil de usar que ofrece:

- Pronósticos del clima y de las alergias en su área que se actualizan según su ubicación actual.
- Consejos sobre las alergias para ayudarlo a sentirse en plenitud.
- Un sencillo rastreador de síntomas de alergias.
- Perspectivas y tendencias personalizadas sobre las alergias según los síntomas detectados.
- Una lista de los tipos de polen principales en el aire para ese día.



Disponible en:



Disponible para iPhone® y Android™.

App Store® e iPhone® son marcas comerciales de Apple Inc.

Android™ y Google Play™ son marcas comerciales de Google Inc.

*Se aplican tarifas de datos estándar.

†La información contenida en el pronóstico de alergias es provista por terceros solo con objetivos informativos y no representa una garantía de exactitud ni un respaldo, directo o implícito, por parte de Johnson & Johnson Consumer Inc., McNeil Healthcare Division.

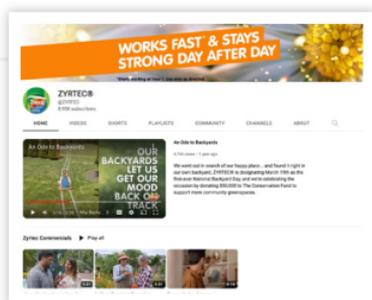
ESTÉ UN PASO ADELANTE: INFORMACIÓN ÚTIL, A SU ALCANCE

Videoteca de ZYRTEC®

Elija entre diversos temas para obtener excelentes consejos sobre el manejo de sus alergias.

**¡VÉALO AHORA
EN YOUTUBE!**

www.youtube.com/zyrtec



Instagram de ZYRTEC®

Consulte nuestra página de Instagram para ver testimonios de personas alérgicas que encontraron alivio gracias a ZYRTEC®.

**SÍGANOS EN INSTAGRAM
@ZYRTECALLERGY**



Capacidad de voz de ZYRTEC®

Es más fácil que nunca obtener más información acerca de los síntomas de alergias, conteos de polen y más. Simplemente pida a Alexa o al asistente de voz de Google que hable con ZYRTEC® para obtener respuestas rápida y fácilmente.

Alexa de Amazon y todos los logotipos y marcas en movimiento relacionados son marcas comerciales de Amazon.com, Inc. y sus asociados.





SUPERE LAS ALERGIAS

OBTENGA UN PODEROSO ALIVIO

🌿 ELIJA LO QUE NECESITA 🌿